

فشار خون چیست ؟

فشار خون از عواملی است که برای ادامه حیات به آن نیازمندیم. فشار خون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست. از یک روز به روز دیگر و از یک لحظه به لحظه های دیگر برحسب نیاز بدن در حال تغییر است. برای مثال حوالی ۹ صبح فشار خون شما حداکثر مقدار خود را دارد و عصرها فشار خون کاهش یافته و در شب به حداقل خود می رسد.

فشار خون بالا چیست ؟

فشار خون بالا جزء اختلالات عروق محیطی طبقه بندی می شود و به حداقل دو بار فشار خون بیش از ۱۴۰/۹۰ فشار خون بالا گفته می شود.

علت اصلی افزایش فشار خون نامعلوم است. اما عواملی باعث افزایش شانس ابتلا به فشار خون بالا می شود.

این عوامل مستعد کننده شامل :

ارث _ جنس _ سن _ نژاد _ چاقی _ حساسیت به نمک _ الکل _ قرص های ضدبارداری و زندگی بدون تحرک است.

علایم شایع :

فشار خون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سالها دچار فشار خون بالا باشند بدون اینکه از آن اطلاعی داشته باشند.

حتما فشار خون خود را سالی یکبار کنترل کنید. از علایمی که احتمالا مربوط به افزایش فشار خون هستند مانند : سردرد ، تار دید ، خستگی ، سرگیجه ، خونریزی ازبینی ، تنگی نفس ، درد در قفسه سینه را می توان نام برد.

افزایش طولانی مدت فشار خون بالا نهایتاً به عروق

سرتاسر بدن از جمله عروق اندام های حیاتی

نظیر مغز کلیه ها ، رگ های اندامها،

قلب و چشم آسیب می رساند.

اثرات فشار خون کنترل نشده شامل :

صدمه به رگها ، سختی شریانها ، تنگی و در نهایت انسداد عروق ، سکته قلبی ، نارسایی قلبی ، سکته مغزی بصورت تغییرات بینایی و گفتاری ، سرگیجه، ضعف و سقوط ناگهانی فشار خون یا فلج موقت یکطرف بدن، همچنین اثر بر روی کلیه ها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه می باشد.

شایعترین علت عدم بهبودی فشار خون بالا :

عدم پیروی از دستورات دارویی است. افزایش نمک خوراکی سبب وخیم تر شدن فشار خون بالا می شود.

اگر فشار خون بالا با عوامل دیگری که باعث صدمه به رگهای بدن می شوند همراه گردد، اثر تخریبی آن به مراتب بالاتر است. مهم ترین عوامل همراه عبارتند از : استرس روحی و روانی، دود سیگار ، اختلال چربی خون به صورت بالا بودن کلسترول و تریگلیسیرید ، کمی تحرک و ورزش ، بیماری قند یا دیابت و چاقی.

باید علاوه بر درمان فشار خون به اصلاح عوامل فوق هم توجه داشت.

فشار خون بالا

فشار خون دیاستولیک	فشار خون سیتولیک	درجه بندی فشار خون
<80 mmHg	<120 mmHg	فشار خون طبیعی
<80 mmHg	120-129 mmHg	مرحله پیش فشار خون
80-89 mmHg	130-139 mmHg	فشار خون بالا مرحله ۱
≥90 mmHg	≥140 mmHg	فشار خون بالا مرحله ۲

توصیه های عمومی :

- ✓ سبک زندگی خود را تغییر دهید.
- ✓ روزانه فشار خون خود را کنترل نمایید .
- ✓ پاسخ افراد به داروها متفاوت است ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل فشار خون شما بیابد.
- ✓ برای پیشگیری از تداخل دارویی با داروهای فشار خون، جهت مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.
- ✓ دوره های درمانی راحتی بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.
- ✓ سیگار نکشید.
- ✓ از مصرف الکل اجتناب کنید. زیرا موجب افزایش فشار خون مقاوم به درمان می شود.
- ✓ ورزش های منظم هوازی انجام دهید.
- ✓ از ایجاد فشارهای تعصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید.
- ✓ از اضافه وزن پرهیز نموده و در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید با رژیم غذایی و تمرینات ورزشی، وزن خود را کم کنید.
- ✓ از مصرف لبنیات پرچربی خودداری کنید.

- ✓ مقدار زیاد نمک مصرفی روزانه خود را به کمتر از ۶ گرم در روز کاهش دهید. که این مقدار در نان، گوشت ، شیر و سایر موثاد غذایی مورد استفاده شما بصورت نامحسوس موجود است. بنابراین هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید و از مصرف مواد غذایی پر نمک مانند : نان شور ، چیپس ، رب گوجه فرنگی ، پنیر شور و انواع شوها پرهیزید.
- ✓ از مصرف گوشت قرمز پر چربی، مغز، جگر، دل و قلوه، سوسیس و همبرگر و کالباس خودداری کنید.
- ✓ در صورت استفاده از گوشت سفید مانند: مرغ و ماهی پوست آنرا قبل از پخت جدا نمایید.
- ✓ از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آبپز مصرف نمایید. از مصرف کره، خامه و روغن حیوانی خودداری نموده و سعی کنید از روغن گیاهی مایع استفاده نمایید.
- ✓ سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد استفاده نمایید.
- ✓ جهت کنترل فشار خون به طور مرتب به پزشک مراجعه نموده و داروهای پایین آورنده فشار خون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.
- ✓ از ایستادن طولانی مدت پرهیز نمایید.
- ✓ از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.